

THE FIRST 10 • WORKBOOK STARTER GRATUITO DE 7 DÍAS

10 EJERCICIOS DE VALOR SOCIAL

Guía práctica de campo para hombres que quieren dejar de sobrepensar, iniciar conversaciones naturales y gestionar la incomodidad con calma.

EXERCISES

10 Calibrated

DAILY TIME

5–15 Minutes

PHILOSOPHY

Zero Pickup Cringe

01 // BRIEFING

Antes de empezar: Por qué esperar a „sentirte seguro“ es una trampa

Ves a una mujer que te gusta. En medio segundo aparecen las dudas: ¿Qué le digo? ¿Y si quedo en ridículo? ¿Y si me ignora? ¿Qué pensarán los demás?

Pasa un minuto. Luego otro. Al final uno de los dos se marcha y no ha pasado nada.

El problema rara vez es no saber hablar. El problema es exigirle a tu mente una garantía del 100 % antes de dar el primer paso. Esa garantía no existe.

Lo que sí puedes entrenar es la capacidad de actuar con incertidumbre. Estos 10 ejercicios graduados recalibran tu sistema nervioso: desde sostener la mirada hasta invitar a tomar un café con naturalidad.

LA REGLA DE ORO DE THE FIRST

El éxito es EJECUTAR EL EJERCICIO, nunca la reacción de la otra persona. No controlas el humor, la prisa ni la situación sentimental de nadie. Solo controlas tu propio paso.

BRIEFING OPERATIVO // CÓMO FUNCIONA ESTE SISTEMA

01. NUNCA FALLES DOS DÍAS SEGUIDOS: En días de baja energía, baja a la variante [EASY]. Completar una misión Easy mantiene intacto tu circuito neuronal de hábito.

02. REGISTRA AL INSTANTE: Anota tu miedo ANTES y DESPUÉS en los 3 minutos posteriores a la interacción para que tu cerebro registre la caída de tensión.

03. EL RECHAZO OTORGA LA MÁXIMA PUNTUACIÓN (+50 PTS): Nunca te evalúas por el humor o situación de ella; te evalúas al 100 % por cruzar el umbral.

EXERCISE 01 // 1/10

STEP

01/10

Contacto visual consciente

OBJETIVO PSICOLÓGICO // POR QUÉ ESTO REPROGRAMA EL MIEDO

Romper el hábito automático de mirar al suelo o esconderte en el móvil.

MISIÓN DE EJECUCIÓN EN CAMPO

Durante tu día de hoy, mantén un contacto visual breve y natural (1–2 segundos) con tres personas con las que te cruces. Si encaja, añade una leve sonrisa.

EJEMPLOS EXACTOS PALABRA POR PALABRA

- *Al cruzarte con alguien por la calle: 1,5 s de mirada tranquila sin fijar la vista.*
- *Al pedir en una cafetería: mira a los ojos al decir „buenos días“.*

PREGUNTA DE REFLEXIÓN TRAS LA ACCIÓN

¿Fue la incomodidad real tan intensa como predecía tu mente unos segundos antes?

REGISTRO DE EJECUCIÓN EN CAMPO // COMPLETAR TRAS LA ACCIÓN

MIEDO ANTES (1–10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MIEDO DESPUÉS (1–10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

QUÉ OCURRIÓ REALMENTE (1 FRASE):

FECHA / HORA: _____

PUNTOS DE CORAJE GANADOS: _____ PTS

EXERCISE 02 // 2/10

STEP

02/10

Haz una pregunta informativa sencilla

OBJETIVO PSICOLÓGICO // POR QUÉ ESTO REPROGRAMA EL MIEDO

Eliminar el bloqueo antes de pronunciar la primera palabra ante un desconocido.

MISIÓN DE EJECUCIÓN EN CAMPO

Haz a una persona desconocida una pregunta natural relacionada con el contexto.

EJEMPLOS EXACTOS PALABRA POR PALABRA

- „Disculpa, ¿sabes a qué hora cierran hoy?“
- „Hola, ¿sabes si aquí hay que pedir turno antes?“
- „Perdona, ¿está libre este asiento?“

PREGUNTA DE REFLEXIÓN TRAS LA ACCIÓN

¿Qué fue más difícil: hacer la pregunta o pensar en cómo sonarías antes de hablar?

REGISTRO DE EJECUCIÓN EN CAMPO // COMPLETAR TRAS LA ACCIÓN

MIEDO ANTES (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MIEDO DESPUÉS (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

QUÉ OCURRIÓ REALMENTE (1 FRASE):

FECHA / HORA: _____

PUNTOS DE CORAJE GANADOS: _____ PTS

EXERCISE 03 // 3/10

STEP

03/10

Inicia una conversación breve más allá del mínimo

OBJETIVO PSICOLÓGICO // POR QUÉ ESTO REPROGRAMA EL MIEDO

Pasar de una transacción robótica a un intercambio humano natural.

MISIÓN DE EJECUCIÓN EN CAMPO

Inicia una breve conversación que vaya una frase más allá de pedir un dato.

EJEMPLOS EXACTOS PALABRA POR PALABRA

- En una cafetería: „¿Has probado antes este café? Estoy dudando cuál pedir.“
- En un evento: „¿Qué te trae hoy por aquí?“
- En una cola: „¿Siempre hay tanta gente a esta hora?“

PREGUNTA DE REFLEXIÓN TRAS LA ACCIÓN

¿Fuiste capaz de escuchar realmente su respuesta en lugar de ensayar tu siguiente frase?

REGISTRO DE EJECUCIÓN EN CAMPO // COMPLETAR TRAS LA ACCIÓN

MIEDO ANTES (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MIEDO DESPUÉS (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

QUÉ OCURRIÓ REALMENTE (1 FRASE):

FECHA / HORA: _____

PUNTOS DE CORAJE GANADOS: _____ PTS

EXERCISE 04 // 4/10

STEP

04/10

Añade una frase sobre ti

OBJETIVO PSICOLÓGICO // POR QUÉ ESTO REPROGRAMA EL MIEDO

Dejar de convertir las conversaciones en un interrogatorio policial.

MISIÓN DE EJECUCIÓN EN CAMPO

Aplica hoy el esquema de 3 pasos: 1) Haz una pregunta, 2) Escucha la respuesta, 3) Añade una breve observación o experiencia personal.

EJEMPLOS EXACTOS PALABRA POR PALABRA

- — „¿Vienes mucho por esta cafetería?“
- — „Sí, me gusta bastante.“
- — „Yo la acabo de descubrir hoy. Buscaba un sitio tranquilo para trabajar una hora.“

PREGUNTA DE REFLEXIÓN TRAS LA ACCIÓN

¿Compartir algo sencillo sobre ti hizo que la charla se sintiera más equilibrada?

REGISTRO DE EJECUCIÓN EN CAMPO // COMPLETAR TRAS LA ACCIÓN

MIEDO ANTES (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MIEDO DESPUÉS (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

QUÉ OCURRIÓ REALMENTE (1 FRASE):

FECHA / HORA: _____

PUNTOS DE CORAJE GANADOS: _____ PTS

EXERCISE 05 // 4/10

STEP

05/10

Deja de esperar la frase perfecta (Regla de 3 segundos)

OBJETIVO PSICOLÓGICO // POR QUÉ ESTO REPROGRAMA EL MIEDO

Cortar la parálisis por análisis antes de que te frene.

MISIÓN DE EJECUCIÓN EN CAMPO

Cuando surja una ocasión natural para hablar hoy, date un máximo de 3 segundos para decir una frase sencilla sobre la situación.

EJEMPLOS EXACTOS PALABRA POR PALABRA

- „Hola, ¿qué te está pareciendo el evento hasta ahora?“
- „Veo que también dudas qué elegir, ¿recomiendas alguno?“

PREGUNTA DE REFLEXIÓN TRAS LA ACCIÓN

¿Cuántos minutos sueles perder preparando algo que solo requiere cinco palabras sencillas?

REGISTRO DE EJECUCIÓN EN CAMPO // COMPLETAR TRAS LA ACCIÓN

MIEDO ANTES (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MIEDO DESPUÉS (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

QUÉ OCURRIÓ REALMENTE (1 FRASE):

FECHA / HORA: _____

PUNTOS DE CORAJE GANADOS: _____ PTS

EXERCISE 06 // 5/10

STEP

06/10

Sostén 3 segundos de silencio sin pánico

OBJETIVO PSICOLÓGICO // POR QUÉ ESTO REPROGRAMA EL MIEDO

Comprender que una pausa breve no significa un fracaso.

MISIÓN DE EJECUCIÓN EN CAMPO

Durante una conversación hoy, acepta una pausa de 2–3 segundos sin intentar salvarla con una broma nerviosa ni mirando el móvil. Cuando la charla termine, despídete con calma.

EJEMPLOS EXACTOS PALABRA POR PALABRA

- *Cierre elegante: „Bueno, no te entretengo más. ¡Que tengas muy buen día!”*

PREGUNTA DE REFLEXIÓN TRAS LA ACCIÓN

¿Qué ocurrió cuando dejaste de intentar controlar cada segundo de la conversación?

REGISTRO DE EJECUCIÓN EN CAMPO // COMPLETAR TRAS LA ACCIÓN

MIEDO ANTES (1–10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MIEDO DESPUÉS (1–10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

QUÉ OCURRIÓ REALMENTE (1 FRASE):

FECHA / HORA: _____

PUNTOS DE CORAJE GANADOS: _____ PTS

EXERCISE 07 // 5/10

STEP

07/10

Expresa lo que realmente piensas

OBJETIVO PSICOLÓGICO // POR QUÉ ESTO REPROGRAMA EL MIEDO

Sustituir la complacencia automática por autenticidad.

MISIÓN DE EJECUCIÓN EN CAMPO

En una conversación hoy, comparte una opinión o gusto propio en lugar de dar la razón en todo por miedo a desagradar.

EJEMPLOS EXACTOS PALABRA POR PALABRA

- „Yo la verdad prefiero los conciertos en salas pequeñas antes que los macrofestivales.”
- „No soy muy fan de ese estilo, aunque entiendo por qué gusta tanto.”

PREGUNTA DE REFLEXIÓN TRAS LA ACCIÓN

¿Expresar tu opinión real empeoró la charla o hizo que te sintieras más auténtico?

REGISTRO DE EJECUCIÓN EN CAMPO // COMPLETAR TRAS LA ACCIÓN

MIEDO ANTES (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MIEDO DESPUÉS (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

QUÉ OCURRIÓ REALMENTE (1 FRASE):

FECHA / HORA: _____

PUNTOS DE CORAJE GANADOS: _____ PTS

EXERCISE 08 // 6/10

STEP

08/10

Habla con una mujer atractiva sin guion oculto

OBJETIVO PSICOLÓGICO // POR QUÉ ESTO REPROGRAMA EL MIEDO

Rebajar la presión de tratar cada charla con una mujer como un examen final.

MISIÓN DE EJECUCIÓN EN CAMPO

En un entorno natural, inicia una breve charla con una mujer que te atraiga, con la regla explícita de NO pedirle el número hoy. Solo comprueba si la conversación fluye.

EJEMPLOS EXACTOS PALABRA POR PALABRA

- „Hola, veo que también esperas a que empiece. ¿Habías venido antes a algo así?“
- „Hola, llevamos un rato esperando al lado y pensé en saludar. ¿Qué tal va tu día?“

PREGUNTA DE REFLEXIÓN TRAS LA ACCIÓN

¿Cuánto bajó tu presión cuando tu único objetivo era saludar y ver si había buena sintonía?

REGISTRO DE EJECUCIÓN EN CAMPO // COMPLETAR TRAS LA ACCIÓN

MIEDO ANTES (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MIEDO DESPUÉS (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

QUÉ OCURRIÓ REALMENTE (1 FRASE):

FECHA / HORA: _____

PUNTOS DE CORAJE GANADOS: _____ PTS

EXERCISE 09 // 6/10

STEP

09/10

Entrena en voz alta tu Escudo ante el Rechazo

OBJETIVO PSICOLÓGICO // POR QUÉ ESTO REPROGRAMA EL MIEDO

Separar un „no“ de tu valía personal.

MISIÓN DE EJECUCIÓN EN CAMPO

Pronuncia en voz alta estas tres respuestas con voz tranquila y firme.

EJEMPLOS EXACTOS PALABRA POR PALABRA

- Si dice „Tengo novio“: „Entendido, un chico con suerte. ¡Que tengas buen día!“
- Si dice „Tengo prisa / No tengo tiempo“: „Claro, no te entretengo. ¡Que vaya muy bien!“
- Si rechaza tomar un café: „Sin problema, gracias por la sinceridad. ¡Cuídate!“

PREGUNTA DE REFLEXIÓN TRAS LA ACCIÓN

¿Qué pruebas reales tienes de que la negativa de una desconocida defina tu valor como hombre?

REGISTRO DE EJECUCIÓN EN CAMPO // COMPLETAR TRAS LA ACCIÓN

MIEDO ANTES (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MIEDO DESPUÉS (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

QUÉ OCURRIÓ REALMENTE (1 FRASE):

FECHA / HORA: _____

PUNTOS DE CORAJE GANADOS: _____ PTS

EXERCISE 10 // 7/10

STEP

10/10

Da el paso completo y propón un café

OBJETIVO PSICOLÓGICO // POR QUÉ ESTO REPROGRAMA EL MIEDO

Unir iniciativa, conversación e intención clara en una práctica real.

MISIÓN DE EJECUCIÓN EN CAMPO

Inicia una conversación que realmente quieras tener. Si notas interés mutuo y buena energía, propón continuar tomando un café.

EJEMPLOS EXACTOS PALABRA POR PALABRA

- „Oye, me tengo que ir ya, pero me ha encantado charlar contigo. ¿Te apetece seguir la conversación tomando un café esta semana?“

PREGUNTA DE REFLEXIÓN TRAS LA ACCIÓN

¿Qué hiciste hoy a pesar de la incertidumbre y qué aprendiste sobre tu propia reacción?

REGISTRO DE EJECUCIÓN EN CAMPO // COMPLETAR TRAS LA ACCIÓN

MIEDO ANTES (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MIEDO DESPUÉS (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

QUÉ OCURRIÓ REALMENTE (1 FRASE):

FECHA / HORA: _____

PUNTOS DE CORAJE GANADOS: _____ PTS

SPRINT // 07 DÍAS

Tu Plan Starter de 7 Días

No hagas los 10 ejercicios el mismo día. Sigue esta progresión de 7 días:

DÍA	ACCIÓN DE CAMPO ASIGNADA	HECHO
Día 01	Ejercicio 01 — Contacto visual consciente (3 personas)	[]
Día 02	Ejercicio 02 — Hacer una pregunta informativa sencilla	[]
Día 03	Ejercicio 03 — Conversación breve más allá del mínimo	[]
Día 04	Ejercicio 04 — Añadir una frase sobre ti	[]
Día 05	Ejercicio 05 (Regla 3 segundos) O Ejercicio 06 (Sostener el silencio)	[]
Día 06	Ejercicio 07 (Opinión propia) O Ejercicio 08 (Hablar sin agenda oculta)	[]
Día 07	Ejercicio 09 (Rejection Armor) + Ejercicio 10 (Dar el paso completo)	[]

SIGUIENTE NIVEL // SISTEMA COMPLETO DE 30 DÍAS

¿Listo para la transformación completa de 30 días?

Este starter de 7 días rompe el hielo inicial. El manual completo THE FIRST WORKBOOK (50 páginas) te entrega todo el sistema:

- Las 30 Fichas Diarias de Exposición con variantes Fácil / Estándar / Difícil
- Playbook First Words completo (Cafetería, Gimnasio, Eventos, Calle, Apps de citas)
- Rejection Armor: 5 guiones ante rechazos + protocolo SOS Reset de 2 minutos
- First Impression: Auditoría y checklist de Lookmaxing pragmático 80/20

EDICIÓN COMPLETA DEL WORKBOOK DE 30 DÍAS

14,90 € · Descarga inmediata en PDF

THEFIRST.PRO/ES/WORKBOOK/

THE FIRST.

Antes de sentirte listo.

Empieza a decir „hola”. 30 días, un reto al día.

Un workbook con 30 tarjetas de retos y frases exactas para cafeterías, gimnasios y fiestas. Guiones para „tengo novio” y un plan de 90 días.

Consigue The First Workbook completo en thefirst.pro -

<https://thefirst.pro/es/workbook/>

ZORDON INTELLIGENCE SP. Z O.O. · KRS 0001190915 · NIP 7252358503 · REGON 542545843 ·
Łódź